

УДК 37.037

Григорій Власов

## Обґрунтування доцільності формування здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичного виховання

*Донецький національний медичний університет ім. Максима Горького (м. Донецьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Здоров'я підростаючого покоління й молоді є головним надбанням суспільства, задля зміцнення якого докладають зусилля все більше фахівців різних галузей, зокрема медицини, педагогіки, фізичного виховання. Розвиток держави, функціонування її економіки й забезпечення всіх складників безпеки безпосередньо залежить від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто потребує турботи з боку держави [1, 7].

Ціннісне ставлення до здоров'я й дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) вважається показником загальної культури людини [9, 640], проте нині спостерігається зростання кількості студентів, котрі ведуть нездоровий спосіб життя. Крім того, незважаючи на зміст освіти, який передбачає більш глибокі знання в галузі здоров'я та освіченість у питаннях негативного впливу на нього, до якого призводить нехтування засадами ЗСЖ, на низькому рівні залишається сформованість ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів.

Як показав аналіз науково-методичної й спеціальної літератури, незважаючи на те, що розв'язання проблеми збереження здоров'я й фізичного потенціалу нації пов'язане із формуванням звичок ЗСЖ, вища школа не включилася у вирішення означених питань: навчально-виховний процес у ВНЗ не спонукає до усвідомлення першочергової значущості категорії “здоров'я” в ієрархії цінностей студентів, не сприяє оволодінню ними знаннями й уміннями, за допомогою яких можна було б підтримувати належний рівень здоров'я впродовж усього життя, не забезпечує систематичних заходів, спрямованих на формування ЗСЖ [4; 6].

Згідно з даними літературних джерел, фахівці вважають, що формування ЗСЖ студентської молоді забезпечується через створення у ВНЗ спеціальних педагогічних умов. Серед таких педагогічних умов О. І. Соколенко виокремлює формування позитивної мотивації в студентів до застосування засад ЗСЖ у побуті та виховання в них ціннісного ставлення до власного здоров'я в процесі фахової підготовки [8]. Зі свого боку, О. Г. Гладшук наполягає на необхідності збагачення досвіду ЗСЖ студентів завдяки планомірному інформуванню про засади ЗСЖ і їх вплив на здоров'я людини [5]. Крім того, Н. Н. Завидівська вказує на можливість розв'язання цієї проблеми через використання професійно-прикладних основ формування ЗСЖ [6, 19]. Зазначимо, що для працівника медичного закладу високий рівень ФП поряд із високою професійною майстерністю відіграє винятково важливу роль, оскільки незадовільний рівень ФП може поставити під сумнів не тільки можливість професійного росту лікаря, а й саму можливість професійної діяльності.

З іншого боку, більшість науковців переконані в тому, що розв'язання завдань формування ЗСЖ студентської молоді потребує розробки й реалізації нової стратегії фізичного виховання студентів [9, 640]. За твердженням фахівців, фізичне виховання покликане комплексно розвивати фізичні й психічні якості особистості та сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності [6, 50]. Саме тому виникає потреба пошуку ефективних засобів фізичного виховання, направлених на розвиток психомоторних функцій, які мають особливе значення в професійній діяльності й здоров'ї індивіда [7, 311].

Отже, сучасні фахівці вказують на ключове місце засобів фізичного виховання в справі формування ЗСЖ студентської молоді. Однак серед досліджень науковців ми не виявили таких, які містять наукове обґрунтування доцільності формування ЗСЖ студентів засобами фізичного виховання: до сьогодні не простежено взаємозв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів-медиків та показниками їхньої фізичної підготовленості (ФП) і не проведено факторний аналіз показників фізичного розвитку, ФП і рівня сформованості ЗСЖ. Окреслені положення й обумовили вибір теми дослідження.

Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка із теми “Теорія і методика професійного навчання за спортивним напрямком у старшій школі безперервної освіти”, державний реєстр – 0108V002431.

**Завдання** дослідження – визначити факторну структуру фізичного стану, ФП і компонентами сформованості ЗСЖ та оцінити взаємозв'язки між рівнем сформованості ЗСЖ студентів-медиків і рівнем їхньої ФП.

**Методи** дослідження – аналіз науково-методичної й спеціальної літератури, аналіз показників фізичного стану, фізичної підготовленості та рівня сформованості ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів, а також факторний та кореляційний аналіз.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для обґрунтування доцільності формувати ЗСЖ у студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання проведено експеримент, направлений на встановлення факторної структури показників фізичного стану, ФП і ЗСЖ, а також виявлення й оцінку взаємозв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів та рівнем їхньої ФП. У дослідженні взяв участь 301 студент I курсу спеціальностей “Педіатрія”, “Медико-профілактична справа”, “Лікувальна справа” Донецького національного медичного університету ім. Максима Горького, серед яких – 166 чоловіків і 135 жінок.

Факторний аналіз вивчених показників фізичного стану, ФП та сформованості ЗСЖ обстежених студентів здійснено із застосування методу головних компонентів [2]. Причому серед показників сформованості ЗСЖ розглянуто такі складові частини: афективний компонент, пов'язаний із ціннісним ставленням студентів до здоров'я, мотиваційний компонент, що проявляється в наявності мотивації до ведення ЗСЖ, когнітивний компонент, який полягає в накопиченні й усвідомленні теоретичних знань у сфері ЗСЖ та розширює поняття про можливість використання цих знань у майбутній професійній діяльності, діяльнісний компонент, що вказує на готовність дотримання засад ЗСЖ, прагнення підтримки високого рівня фізичної підготовленості студентів та активну участь в здоров'я-зберігальній діяльності, а також рефлексивний компонент, оскільки соціальна відповідальність за власне здоров'я є результатом рефлексії, тобто осмислення своєї поведінки в питаннях збереження й зміцнення здоров'я і поштовхом до дотримання цих засад у побуті. Зауважимо, що загальна оцінка рівня сформованості ЗСЖ складалася із сумарної кількості балів, які відповідали рівню ставлення до здоров'я, рівню поінформованості з питань ЗСЖ, а також рівнів мотивації вести ЗСЖ, готовності дотримуватися засад ЗСЖ і відповідальності за власне здоров'я перед суспільством.

Згідно з результатами факторного аналізу, 24 розглянуті показники, такі як індекс Кетле, індекс Кердо, індекс Робінсона, індекс Квааса, індекс фізичного стану, адаптаційний потенціал, відносна сила, життєвий індекс, індекс Гарвардського степ-тесту, результати виконання основних рухових тестів і загальний бал ФП, загальний бал сформованості ЗСЖ і бали, нараховані за його складові, було виокремлено у 3–4 фактори, які сумарно пояснюють від 45,3 до 53,6 % загальної дисперсії.

У генеральному факторі чоловіків виокремилися показники сформованості ЗСЖ та загальний бал ФП, а саме: мотивація до занять фізичними вправами ( $r = 0,74$  при  $p < 0,05$ ), соціальна відповідальність ( $r = 0,84$  при  $p < 0,05$ ), сформованість ЗСЖ ( $r = 0,93$  при  $p < 0,05$ ), спритність ( $r = -0,72$  при  $p < 0,05$ ) і загальний бал ФП ( $r = 0,85$  при  $p < 0,05$ ), які пояснюють 24,87 % загальної дисперсії. Причому означені взаємозв'язки мають від'ємний знак із показником координатних здібностей, що пояснюється одночасним збільшення рівня ФП і компонентів сформованості ЗСЖ при зменшенні часу подолання тестової дистанції, яка характеризує спритність.

Другий фактор із часткою в загальній дисперсії вибірки 10,77 % вміщує показник рівня розвитку м'язової сили рук та плечового пояса ( $r = 0,70$  при  $p < 0,05$ ), а у третьому біполярному факторі, який має 9,7 % вкладу в загальну дисперсію, виокремилися показники АП ( $r = 0,88$  при  $p < 0,05$ ) та ІФС ( $r = -0,93$  при  $p < 0,05$ ). Така ситуація цілком зрозуміла, оскільки при зниженні числового значення АП можна говорити про покращення адаптаційних механізмів людини, що, у тому числі, вказує на покращення її фізичного стану. Четвертий фактор містить показник фізичного розвитку, а саме індекс Кетле ( $r = 0,72$  при  $p < 0,05$ ), і пояснює 8,2 % загальної дисперсії.

У жінок склалася така ситуація: максимальний внесок 17,0 % у загальну дисперсію ознак дає генеральний фактор, який уключає загальний бал ФП ( $r = 0,86$  при  $p < 0,05$ ) та показник спритності ( $r = -0,71$  при  $p < 0,05$ ). Компоненти сформованості ЗСЖ, такі як індекс ставлення до здоров'я ( $r = 0,73$  при  $p < 0,05$ ) й індекс мотивації до ЗСЖ ( $r = 0,79$  при  $p < 0,05$ ), а також індекс Робінсона ( $r = 0,75$  при  $p < 0,05$ ), що характеризує функціонування серцево-судинної системи, індекс фізичного стану ( $r = -0,73$  при  $p < 0,05$ ), який визначає фізичний розвиток та адаптаційний потенціал ( $r = 0,80$  при  $p < 0,05$ ), відокремлюється в другому факторі з часткою 16,09 %. У третьому факторі, який

пояснює 12,22 % загальної дисперсії, системоутворювальним є такий компонент рівня сформованості ЗСЖ, як індекс соціальної відповідальності ( $r = -0,74$  при  $p < 0,05$ ).

Отже, результати факторного аналізу засвідчують глибинний взаємозв'язок між показниками сформованості ЗСЖ та ФП учасників експерименту, що дає підстави стверджувати про необхідність формувати ЗСЖ студентів-медиків засобами фізичного виховання.

Для встановлення найбільш прийнятних методів і форм формування ЗСЖ через використання засобів фізичного виховання проведено кореляційний аналіз, який дав змогу встановити наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між рівнем сформованості ЗСЖ та окремими показниками ФП (табл. 1).

Таблиця 1

**Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів-медиків та показниками їхньої ФП,  $n=301$**

Результати виконання тестів	Чоловіки	Жінки
Біг, 30 м, с	-0,54	-0,28
Біг змійкою, 30 м, с	-0,44	-0,32
Біг човниковий, с	-0,63	-0,35
Стрибки в довжину, м	0,51	0,24
Присідання на одній нозі, разів	0,37	0,23
Віджимання, разів	—	0,25
Загальний бал ФП, балів	0,8	0,52

Слід зауважити, що для такої кількості вибірових даних, яку ми досліджували, статистично значущим кореляційним зв'язком вважається коефіцієнт, значення якого перевищує 0,2 [3].

Проведене дослідження дало змогу встановити, що існують статистично достовірні взаємозв'язки між рівнем сформованості ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів та їхніми показниками ФП: у чоловіків зі швидкістю ( $r = 0,54$  при  $p < 0,05$ ), координаційною підготовленістю ( $r = -0,44$  при  $p < 0,05$ ), спритністю ( $r = -0,63$  при  $p < 0,05$ ), швидкісно-силовими якостями ( $r = 0,51$  при  $p < 0,05$ ), абсолютною силою ( $r = 0,37$  при  $p < 0,05$ ), а також із загальним рівнем ФП ( $r = 0,83$  при  $p < 0,05$ ). Отже, можна стверджувати, що з метою формування ЗСЖ студентів-медиків варто розвивати їхні швидкісні, координаційні й швидкісно-силові здібності, а також спеціальну витривалість ніг та використовувати вправи на загальний розвиток ФП.

У жінок виявлено такі статистично значущі зв'язки: зі швидкістю ( $r = -0,28$  при  $p < 0,05$ ), координаційними здібностями ( $r = -0,31$  при  $p < 0,05$ ), спритністю ( $r = -0,35$  при  $p < 0,05$ ), швидкісно-силовими якостями ( $r = 0,24$  при  $p < 0,05$ ), рівня розвитку м'язової сили рук і плечового пояса ( $r = 0,25$  при  $p < 0,05$ ) та абсолютною силою ( $r = 0,24$  при  $p < 0,05$ ). При цьому тіснота зв'язку сформованості ЗСЖ із загальним рівнем ФП склала  $r = 0,52$  при рівні значущості  $p < 0,05$ . Отже, при доборі вправ для жінок, які опановують медицину, крім фізичних якостей, які варто розвивати в чоловіків, також потрібно звернути увагу на розвиток м'язової сили рук і плечового пояса.

Такий підбір вправ не лише сприятиме зміцненню здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів, розвитку в них професійно-значущих якостей, а й спонукає їх до дотримання засад ЗСЖ.

**Висновки.** У зв'язку з низьким рівнем здоров'я студентської молоді актуальності набувають питання, пов'язані з пошуком і використанням найбільш ефективних засобів, які сприяють формуванню в них ЗСЖ. Зрозуміло, що серед засад ЗСЖ чи не найважливіше місце займає оптимальний руховий режим.

Вивчаючи факторну структуру фізичного стану, ФП і сформованості ЗСЖ, встановлено, що в генеральному факторі чоловіків виокремилися такі показники, як мотивація до занять фізичними вправами, соціальна відповідальність за власне здоров'я, загальний рівень сформованості ЗСЖ, координаційні здібності й загальний бал ФП, які пояснюють 24,87 % загальної дисперсії. При цьому в жінок генеральний фактор із 17,0 % внеску в загальну дисперсію ознак уключає загальний бал ФП та координаційні здібності.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично-значущого взаємозв'язку між окремими компонентами сформованості ЗСЖ і показниками ФП обстежених. Отже, для формування ЗСЖ чоловіків слід використовувати засоби фізичного виховання, направлені на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість і спеціальна витривалість, координаційні й швидкісно-силові здіб-

ності, а також загальний розвиток ФП. При цьому для формування ЗСЖ у жінок, окрім зазначених якостей, у процесі фізичного виховання потрібно розвивати м'язову силу рук і плечового пояса.

Зауважимо, що під час дослідження на основі факторного аналізу доведено доцільність формування ЗСЖ студентів-медиків засобами фізичного виховання. При цьому завдяки результатам кореляційного аналізу можна планувати процес фізичного виховання студентів-медиків, використовуючи вправи, які впливають на розвиток фізичних якостей, що мають тісний кореляційний зв'язок із показниками сформованості ЗСЖ.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження планується направити на розробку комплексів і добір фізичних вправ для розвитку відповідних рухових якостей та формування ЗСЖ студентів-медиків.

#### Список використаної літератури

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 6–9.
2. Буреева Н. Н. Многомерный статистический анализ с использованием ППП “STATISTICA” : [учеб.-метод. материал по программе повышения квалификации “Применение программных средств в научных исследованиях и преподавании математики и механики”] / Н. Н. Буреева. – Нижний Новгород, 2007 – 112 с.
3. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – Киев : Олимп. лит., 2008. – 127 с.
4. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.
5. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання” / О. Г. Гладощук. – К., 2008. – 23 с.
6. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010 – № 2 (10). – С. 50–54.
7. Одінец М. В. Формування здорового способу життя студентів вищих технічних навчальних закладів / М. В. Одінец // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2009. – № 1. – С. 310–312.
8. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 22 с.
9. Язловецька О. В. Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів в освітньому процесі вузу / О. В. Язловецька // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Кіровоград : [б. в.], 2010. – Вип. 14. – Кн. I. – С. 631–641.

#### Анотації

*Розглянуто питання збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів. Установлено, що наразі науково не доведена доцільність формувати здоровий спосіб життя студентської молоді засобами фізичного виховання. Проведено експеримент, у якому взяв участь 301 студент I курсу Донецького національного медичного університету ім. Максима Горького. Отримані дані підлягали кореляційному й факторному аналізу. Доведено наявність взаємозв'язку між показниками сформованості здорового способу життя та фізичної підготовленості обстежених. З'ясовано, що найбільш ефективними засобами фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя студентів-медиків, є вправи на підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та розвиток швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей.*

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, доцільність, ефективність, засоби, аналіз, фактори, вправи, розвиток, здібності, підготовленість, зв'язок.

**Геннадий Власов. Обоснование целесообразности формирования здорового образа жизни студентов-медиков с помощью физического воспитания.** Рассмотрены вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений. Установлено, что до сих пор научно не доказана целесообразность формировать здоровый образ жизни студенческой молодежи с помощью физического воспитания. Проведен эксперимент, в котором приняли участие 301 студент I курса Донецкого национального медицинского университета им. Максима Горького. Полученные данные подвергались корреляционному и факторному анализу.

Доказано наличие взаимосвязи между показателями сформированности здорового образа жизни и физической подготовленности обследованных. Выяснено, что наиболее эффективными средствами физического воспитания, которые способствуют формированию здорового образа жизни студентов-медиков, являются упражнения на повышение уровня их физической подготовленности и развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Ключевые слова:** здоровье, образ, жизни, целесообразность, эффективность, средства, анализ, факторы, упражнения, развитие, способности, подготовленность, связь.

**Gennadiy Vlasov. Substantiation of Healthy Lifestyle of Medical Students by Means of Physical Education.** The problems of preserving and strengthening of health among students in higher educational establishments were studying during the research. It is established that there is still no scientific proof of feasibility of forming of healthy lifestyle among students by means of physical education. The experiment was attended by 301 students of the first course of Maxim Gorky Donetsk national medical university. The data obtained were subjected to correlation and factor analysis. The data obtained was subjected to correlation and factor analysis. The presence of relationship between parameters of formation of a healthy lifestyle and physical fitness of patients. It was found that the most effective means of physical education which contribute to healthy lifestyle of medical students are exercises for improving their physical fitness and developing of high-speed, speed-strength and coordination abilities.

**Key words:** health, lifestyle, appropriateness, effectiveness, resources, analysis, factors, exercise, development, abilities, preparedness, communications.

УДК 373.037: 371.7

Світлана Демчук,\*  
Наталія Злуніцина,  
Вікторія Романова

## Організація фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп

\*Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне):

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука (м. Рівне)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У Державній національній програмі “Освіта (Україна ХХІ століття)” серед стратегічних завдань формування змісту освіти наголошується на потребі сприяти фізичному й психічному здоров’ю учнівської молоді. На жаль, у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація щодо стану здоров’я населення. Сучасний стан здоров’я дітей шкільного віку викликає тривогу суспільства. Так, серед підлітків здоровими можна вважати лише 20 %. Фахівці галузі [1; 8; 9] свідчать, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров’я має кожна 3–4 дитина, а до кінця навчання (у 9 класі) – вже кожен другий учень. Неприятливі умови навколишнього середовища спричиняють зростання кількості хворих дітей [2, 6]. Очевидною є залежність ефективності використання та самовикористання потенціалу молодого покоління від рівня його здоров’я.

Водночас, за даними Українського інституту соціальних досліджень 2008 року, молодь не схильна перейматися станом свого здоров’я навіть тоді, коли хворіє. Одну з причин цієї негативної тенденції фахівці вбачають у відсутності з дитячих років морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров’я. У сучасних умовах покращити критичну ситуацію зі станом здоров’я дітей зусиллями наявної в країні традиційної системи охорони здоров’я практично не можливо.

На думку фахівців [4; 5; 6; 8; 9], значною мірою здоров’я людини визначає її спосіб життя. Незважаючи на те, що фізична культура й спорт відіграють вагомий роль у формуванні та зміцненні здоров’я громадян, в Україні певною мірою недооцінюється їх соціально-економічна, оздоровча і виховна роль [1; 2; 3; 6]. Крім того, не виконуються вимоги Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (стаття 12) про проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в поєднанні з фізичним вихованням учнівської молоді з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного та психічного розвитку дітей шкільного віку.

У розв’язанні зазначеної проблеми винятково важливу роль відіграє рівень розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх закладах і, зокрема, фізичне виховання учнів, які за станом здоров’я